1 III 39 CENA 25 GR

SPORT POLSKI



ROK III TYGODNIK Nr 9



Polski patrol wojskowy zajął w Zakopanem 3 miejsce.

W NUMERZE:



ALBO — ALBO!

O tym, że czynne uprawianie sportu i używanie napojów wyskokowych nie dają się pogodzić ani ideologicznie, ani praktycznie, pisano i mówiono wiele, choć nie potrzebowano nigdy nikogo o tym przekonywać, gdyż sprawa nigdy nie podlegała dyskusji.

Nie czyniono natomiast nic, aby tezy teoretyczne zrealizować, aby przynajmniej spośród kadr sportowych wyplenić inklinację do alkoholowych zamroczeń, tak niestety na ziemiach Rzeczypospolitej rozpowszechnioną.

Trzeba bowiem stwierdzić, że w oczach cudzoziemców uchodzimy powszechnie za naród pijaków. Mówią to i piszą, z mniej lub więcej dosadnym gestem ironicznie-pogardliwego poklepywania po ramieniu, przyjaciele i wrogowie; trzeba przy tym przyznać, że dajemy im wszelkie po temu podstawy.

Polacy są szalenie, fantastycznie gościnni. Gościom swym chcieliby zawsze służyć choćby ptasim mlekiem. Że jednak o ptasie mleko jest dość trudno, więc stawiają przed nimi, przy lada okazji i bez wszelkiej okazji, najprzedniejsze wyroby „monopolowe“.

Goście, owszem, piją i chwalą, nawet bardzo dużo piją i bardzo głośno chwalą. No, bo gdzież się upijać, jak nie w kraju, w którym najohydniejsza awantura pijacka uchodzi za miły przejaw towarzyskiego temperamentu, gdzie o własnych wybrykach w stanie kompletnego zbydlęcenia opowiada się z dumą? Nie znaczy to jednak bynajmniej, by po otrzeźwieniu nie mówili i nie pisali „ivre comme un Polonais“... i nie uważali nas za dzikusów.

Starczy przeczytać odpowiednie ustępy ze sprawozdań FIS-owych w „Paris-Soir“...

Mniejsza zresztą o taką czy inną „opinię“. Szkoda na opinii, na autorytecie jest niczym w porównaniu ze szkodami, jakie rozpowszechniony u nas „powszechny umiarkowany alkoholizm“ przynosi zdrowiu narodowemu.

Monopol spirytusowy. Owszem, każdy rozumie, że lepiej monopol, niż pędzenie na własną rękę samogonki, i każdy rozumie, że skarb potrzebuje pieniędzy. Trzeba jednak uczynić wszystko, co tylko jest możliwe, by skarb był jak najmniej zasilany kosztem niszczenia zdrowia obywateli, a więc kosztem zmniejszania zdolności do produktywnej, pożytecznej pracy. No, bo nie ma co owijać w bawełnę. Na butelce wódki zarabia się grosze, a rujnuje się największy posiadany skarb: fizyczne i moralne zdrowie człowieka!

Oczywiście, trudno odrazu przeinaczyć społeczeństwo, które pochodzi

w prostej linii od tych, którzy przed 200 laty przepili ojczyznę... Lecz trzeba w tym kierunku działać, i to działać z całą stanowczością.

Trzeba przede wszystkim wpoić — szczególnie w młodzież — przekonanie, że „wygłupiający się" pijak jest godzien nie podziwu, a tylko obrzydzenia, tym większego, im wyżej stoi w hierarchii umysłowej i społecznej. Dalej, trzeba rozpocząć walkę z obyczajem zakrapiania alkoholem każdej mniej lub więcej uroczystej chwili, starać się nadawać bardziej kulturalne, bardziej europejskie formy naszym przyjęciom i bankietom.

W akcji tej świat sportowy powinien odrazu stanąć na czele, być przykładem i wzorem, być pionierem. To jest i jego prawo, jako ruchu, który wypisał na swym sztandarze wyraz „zdrowie", i jego obowiązek wobec siebie samego, własnych haseł, narodu i państwa.

Pierwszym zaś krokiem, zapoczątkowującym pełnienie tej odpowiedzialnej misji, powinno być kategoryczne, bezwzględne usunięcie napojów wyskokowych z lokalów sportowych i z uroczystości sportowych.

To jest minimum, poniżej którego nie wolno zejść bez narażenia się na uzasadniony zarzut faryzeuszostwa i obłudy.

Sprawa ta powinna być uregulowana zarządzeniem naczelnych władz sportowych, a przekroczenia karane bezlitośnie. Tu nie ma kompromisu. Albo — albo!

WIKTOR JUNOSZA.

ALKOHOL A SPORT

Na zakończenie dorocznego Tygodnia Trzeźwości, organizowanego w całej Polsce przez Polską Ligę Przeciwalkoholową pod protektoratem Ks. Kardynała Hlonda i Marszałka Rydza-Śmigłego, a pod hasłem: „Walka z alkoholizmem a siła obronna państwa" — odbyło się w malej auli Uniwersytetu Poznańskiego dnia 8 lutego br. liczne zebranie z referatami ks. posła Padacza, prof. E. Piaseckiego i prof. A. Wodziczki, dyskusją i uchwaleniem rezolucyj.

Pozwalamy sobie podać tu streszczenie referatu prof. Piaseckiego, gdyż jego temat (jak w nagłówku) całkowicie wchodzi w zakres zainteresowań naszych czytelników.

Najszkodliwszą używką jest bezwzględnie **alkohol** — najgorszy wróg racjonalnej kultury fizycznej. Tzw. „wzmacniające" działanie małych jego ilości jest złudzeniem, opartym na polepszonym samopoczuciu (porażenie ośrodków mózgowych, zapewniających trzeźwemu człowiekowi samokrytykę). Eksperymenty jednak wykazują stale **spadek** tak fizycznej, jak duchowej sprawności u osobnika, czującego się „silniejszym" po szklaneczce choćby wina lub piwa — co najwyżej po szybko przemijającym okresie podniecenia wstępnego. Już przy prostych robotach fizycznych, np. mierzonych ilością wykopanej ziemi i płatnych akordowo, członkowie grupy otrzymującej nieco wina prosili niebawem o przeniesienie do grupy abstynenckiej, by lepiej zarobić. Niemniej jaskrawo wystąpiły te fakty przy pracach bardziej precyzyjnych, jak wyczyny lekkoatletyczne, strzelanie do celu, czynność składaczy — lub czysto intelektualnych (zadania szkolne). Nie dziw zatem, że dziatwa i młodzież szkolna, otrzymująca od niekulturalnych rodziców napoje alkoholowe na „wzmocnienie", w licznych statystykach, tak za granicą, jak w Polsce, stale odznacza się wyraźnie **gorszymi** postępami w nauce i zachowaniu. Dzieje się tak tym bardziej, że każdy narkotyk działa tym silniej i szkodliwiej, im niższy jest wiek młodocianego spożywcy.

Ale trzeba nam pamiętać i o innym szczególe działania tych trucizn: o przywykaniu organizmu do nich i **pożądaniu coraz większych dawek.** Gdy zatem **nałóg** zaczyna się wcześnie w postaci na pozór niewinnej, nie wstrzymany w porę doprowadzi w końcu do typowego pijaństwa, ze zwyrodnieniem narządów wewnętrznych, upadkiem fizycznym i moralnym, oraz niezdolnością do pracy zawodowej i do obrony granic państwa.

Nie brak optymistów, którzy gotowi widzieć dostateczny środek zaradczy w rozbudzeniu u wy-



chowanka zamiłowania do sportu. Oczywiście nie bez częściowej racji, gdyż bez wątpienia boiska i tereny wycieczkowe odciągają swych adeptów od karczem czy kawiarń. Co więcej, każdy lepszy instruktor czy trener sportowy, choćby wyłącznie ze względu na lepsze wyniki, nakłania swych pupilów do abstynencji w czasie treningu. Motyw ten jednak podlega zarzutowi płytkości i jednostronności, tak, że rzadko daje wyniki trwałe.

Jak krucha i niepewna jest zasada „treningowej" tylko wstrzemięźliwości, świadczy najlepiej **powszechny niestety zwyczaj bankietów po zawodach, suto zakrapianych alkoholem,** bez względu na to, że w dniach najbliższych wielu ich uczestników ma znów stanąć do walki o lepsze. A pomiary naukowe dowodzą, że wpływ niewielkich nawet ilości tej trucizny rozciąga się na kilka dni. Najgorsze wszakże — to wciąganie tą drogą w alkoholizm niejednego chłopca przedtem trzeźwego...

Trzeba zatem zastosować środki pewniejsze i głębsze, niż może to uczynić sport uprawiany dla rekordu czy mistrzostwa. Sport zaś wychowawczy należy skojarzyć z propagandą **zupełnej i trwałej abstynencji,** prowadzoną w szkole i w zrzeszeniach młodzieży. Do tej pracy można z dobrym skutkiem użyć oczywiście tylko lekarzy szkolnych, lub nauczycieli (ewt. instruktorów) — abstynentów, którzy własnym przykładem poprą swe wywody. Dziatwę zaś i młodzież, przekonaną o słuszności tych zasad, związać odpowiednim przyrzeczeniem i oprzeć o zrzeszenie harcerskie lub inne abstynenckie.

Nie można jednak taić obawy, że te usiłowania, mające już i u nas niejedną chlubną kartę, zbyt mało będą mogły zdziałać bez **pomocy ustawodawczej i administracyjnej.** Wśród wielu kwestii, nasuwających się w tym związku, wymieńmy choćby tylko karczmy, które dziś wolno zakładać o 100 m od szkół i kościołów, zakaz sprzedaży napojów alkoholowych nieletnim masowo nie przestrzegany, lub możność dawania pozwolenia na sprzedaż tych trucizn nawet na terenach sportowych. Istną plagą zwłaszcza stały się „małe", tanie butelki z wódką, zakupywane krociami przez młodych i starych, zabierane w kieszeni na wycieczki i zabawy, zaśmiecające swymi odłamkami najpiękniejsze zakątki. Wreszcie — monopol spirytusowy, jako **źródło najgorszych z tych objawów.**

Zanim wszakże finansiści wskażą państwu dochody, które by dozwoliły wyrugować to fatalne źródło, starajmy się, by usiłowania czynione w imię kultury fizycznej, nie wzmagały alkoholizmu włościan i robotników. A tak — oczywiście wbrew intencjom organizatorów — stało się przy olbrzymich inwestycjach, czynionych w związku z narciarskimi mistrzostwami świata w Zakopanem (1939). Jak świadczą najżyczliwsi tej imprezie korespondenci, wielkie swe zarobki chłopi **całkowicie przepili,** do domów zaś zanieśli tylko zwyrodnienie fizyczne i moralne, choroby weneryczne i gruźlicę. Trzeba więc w takich razach wprowadzać specjalne, energiczne zarządzenia przeciwalkoholowe.



WSTĘPNA ZAPRAWA PIŁKARSKA

Ogromna większość naszych piłkarzy rozpoczyna sezon wiosenny po 3-miesięcznym nieraz odpoczynku zimowym w ten sposób, że zaraz w pierwszym treningu **strzela do bramki.** Zdarza się nawet i to bardzo często, że normalny 90-minutowy mecz, bez jakiegokolwiek przygotowania stanowi początek działalności sportowej klubu piłkarskiego na wiosnę. Tak dzieje się zwłaszcza na prowincji.

Ale po większych miastach i w poważniejszych klubach, nawet tych, które utrzymują zagranicznych trenerów, pod tym względem istnieją także znaczne niewłaściwości i niedociągnięcia. Wielką rolę tutaj odgrywa z jednej strony niecierpliwość „wyposzczonych“ graczy i ich świeży zapał do gry, a z drugiej bagatelizowanie przez kierownictwo klubu znaczenia dla drużyny racjonalnego rozpoczęcia sezonu i wiara, że jakoś to będzie, bo „chłopcy są młodzi i zdrowi“ i nic im nie zaszkodzi dość energiczne rozpoczęcie sezonu. Często też długotrwała zima i wcześnie rozpoczynające się mistrzostwa zmuszają wprost kluby do ostrego treningu z miejsca, aby gracze na czas przypomnieli sobie swoje umiejętności i osiągnęli jak najlepszą formę na najbliższą już niedzielę.

Tymczasem nieracjonalne rozpoczęcie zaprawy wiosennej albo zbytnie przyspieszenie jej tempa może poważnie zaciążyć na wynikach drużyny w sezonie. Zdarza się, że mimo wadliwego rozpoczęcia treningu, niejeden gracz szybko dochodzi do formy, a nawet spisuje się potem doskonale. Inni jednak, mimo, że nie doznali żadnych zauważonych uszkodzeń i — zadawałoby się — normalnie spełniają swoje funkcje w drużynie, przecież w ciągu sezonu uskarżają się, ten na bóle w łydkach, tamten na wciąż odnawiające się rwanie w ścięgnie, w stawie kolanowym lub szczególną podatność stawów do zwichnięć za byle drobnostką. Wszystko to jest następstwem **zbyt nagłego wysiłku,** przemęczenia iponaciągania przez gwałtowne i forsowne ruchy odwykłych od sportowej pracy mięśni, ścięgien, stawów i kości, właśnie w czasie tych lekkomyślnych treningów wstępnych. Dzięki nim niejeden gracz cierpi na, nieznaczne wprawdzie, ale stałe i chroniczne niedomagania, upośledzające jego formę w ciągu całego sezonu, nie pozwalające mu na grę, która sprawia przyjemność i zachęca do jeszcze większych wysiłków. Klub zaś ma w nim nie pełnowartościowego gracza, lecz zawodnika o znacznie zmniejszonym stopniu zdolności i użyteczności w zespole i nie może już na niego liczyć w 100-tu procentach ze względu na łatwe uleganie kontuzjom. Gdy zaś takich jest w drużynie więcej, objawia się ogólny spadek poziomu, który może sprowadzić na klub fatalne następstwa sportowe i prestiżowe.

W ojczyźnie futbolu, a zarazem w kraju klasycznych zawodowców, gdzie za lepszych graczy płaci się nieraz ogromne sumy pieniężne, dawno już zrozumiano znaczenie racjonalnego uprawiania sportu **według zasad higieny.**

W szczególności zwraca się tam baczną uwagę na początkowe fazy zaprawy po dłuższej przerwie i myśli o zapobieżeniu ujemnym wpływom gwałtownych wysiłków i ruchów na sprawne działanie odwykłych od nich nie tylko mięśni, ścięgien i stawów, ale także serca i płuc. W tym celu stosuje się metodę **stopniowania** wysiłków, począwszy od najmniejszych, które w miarę postępu zaprawy, przybierają formę coraz forsowniejszych ćwiczeń. Angielski klimat morski, cieplejszy i łagodniejszy od naszego, pozwala na dokładniejsze wykonanie programu i regularniejszy tryb zaprawy, niż nasza zmienna i zimna pogoda w okresie poprzedzającym sezon wiosenny. Ale i u nas, dzięki zasadniczej zmianie nastawienia sportowców do pór roku i pewnej umiejętności przystosowania się do zmiennych warunków atmosferycznych, zaznacza się korzystny zwrot. Zaczynamy uważać, że mróz czy zawieja śnieżna nie może już stanowić niepokonanej przeszkody w zagadnieniu treningu. Bo nawet przy 10-stopniowym mrozie i metrowej głębokości śniegu można przy odpowiedniej organizacji rozpocząć treningi, gdyby nawet korzystanie z sal gimnastycznych i krytych hal było niemożliwe. Przecież w parkach i na peryferiach miasta istnieją udeptane ścieżki, po których biegać można kilometrami.

Dzień 1 lutego winien być dla piłkarza **kresem zimowej drzemki** i początkiem nowego sezonu. Program zaprawy przedstawia się w ogólnych zarysach następująco:

Rozpoczyna się gimnastyką w lokalach zamkniętych jak np. sale gimnastyczne, hale sportowe, albo nawet na wolnym powietrzu, gdy warunki atmosferyczne



na to pozwalają. W program gimnastyki wchodzą także biegi krótkie. Gimnastyka rozluźniająca i wzmacniająca jest pierwszym etapem w akcji przystosowania ciała do wzmożonego ruchu i wysiłku. Po dwóch tygodniach gimnastyki (3 razy tygodniowo) następuje okres **biegów na przełaj i marszów**. Pierwszy bieg powinien być dość powolny i nie przekraczać 2 kilometrów. W następnych należy miarowo zwiększać szybkość i trasę aż do 8 km. Biegi te winne odbywać się również 3 razy tygodniowo, np. we wtorki, czwartki i niedziele. Po dwóch tygodniach biegów można już rozpocząć treningi na boisku z piłką, nie zaprzestając jednak dłuższych biegów na przełaj, ale już tylko raz tygodniowo.

Ten okres zaprawy piłkarskiej jest najniebezpieczniejszy. Bo chociaż mięśnie i stawy dzięki gimnastyce, biegom i marszom przyzwyczaiły się do intensywnego ruchu, to przecież kopanie piłki, które zasadniczo jest ruchem nienaturalnym, może spowodować zaburzenia funkcji mięśni, zwłaszcza, gdy odbywa się ono od razu w sposób gwałtowny. Aby uniknąć naderwań mięśni i ścięgien, należy zaczynać trening z piłką od krótkich, miękkich podań, które powoli przechodzą w dłuższe. Dopiero po takiej rozgrzewce nóg można rozpocząć próbę strzelania, jednak bez silenia się na „bomby".

Najbardziej wskazanym jest w tym okresie rozgrywanie meczów treningowych, dwa razy po 30 minut. Po takim pierwszym meczu, który nazajutrz „czuje się" w mięśniach i kościach, parówka i masaż oddają znakomite usługi.

Dalsze treningi i mecze odbywają się w sposób normalny, jednak wciąż jeszcze należy kłaść główny nacisk na biegi, celem uzyskania szybkości i wytrzymałości. Techniki bowiem nie zatraca się przez zimę nawet w przybliżeniu w tym stopniu, co zdolność biegową i kondycję.

Piłkarz, który przy koniecznym, choć krótkotrwałym odpoczynku zimowym, uprawia sporty zimowe, jak narty, hokej na lodzie lub łyżwiarstwo, albo też gra w siatkówkę i koszykówkę lub uprawia lekką atletykę, znacznie słabiej odczuwa dolegliwości wstępnego treningu wiosennego, mniej podatny jest wpływom ujemnym nawet niezbyt wzorowo prowadzonej zaprawy i szybciej dochodzi do formy. „Sen zimowy", na który zapada wielu piłkarzy, nie przynosi im **żadnych korzyści**. Powinien on być wreszcie uznany za szkodliwy i jako taki, zwalczany.

Racjonalnie rozpoczęty trening wiosenny ochrania zdrowie graczy, sprzyja rozwojowi ich formy i jej ustaleniu się na wysokim poziomie w ciągu sezonu, zaś lekkomyślny szkodzi zdrowiu i formie graczy. Dlatego też kierownictwo sekcji piłkarskiej powinno ze szczególną troskliwością czuwać nad **programowym** rozwojem zaprawy zwłaszcza w jej początkach i nie dopuścić do przewagi temperamentu i ochoty do gry nad rozwagą graczy i celowością ich wysiłków.

Edmund Marion.

PROBLEM ODŻYWIANIA W SPORCIE

(Dokończenie)

Utrzymanie ciepła w organizmie uzyskuje się przez stosowanie **pokarmów tłuszczowych i zawierających białko.** Do odbudowy tkanek potrzebne są: **białko, tłuszcz, sole, fosfor, wapń oraz omawiane wyżej witaminy,** otrzymywane z jarzyn, owoców i nabiału. Dla dostarczenia energii, co już zaznaczaliśmy niezbędne są węglowodany, występujące w **cukrze, miodzie, chlebie, cieście słodkim, przetworach mącznych i kaszach.**

W okresie ćwiczeń i treningów wskazana jest **zwiększona ilość węglowodanów** i trochę tłuszczów, białka minimalną ilość, względnie można pobierać lekko strawne preparaty odżywcze (węglowodany, malton, owomaltyna).

Celem jasnego przedstawienia wydatku energii na różne zajęcia w ciągu 1 godziny, wydatku wykonywanego przez żołnierza i sportowca, można podać 2 tabelki: 1-sza, ułożona przez Szulca i 2-ga przez Atwater'a.

TAB. SZULCA

	Ilość kalor. na 1 godz. na osobę
Pozycja leżąca	67,10
Pozycja siedząca	72,06
Praca umysłowa	76,36
Stojąc na spocznij	77,75
Baczność!	90,19
Służba wartown.	93,80
Chwyty bronią	146,10
Lot aeroplanem	150,50
Strzelanie w poz. stojąc.	179,38
Gimnastyka	221,1
Wchodz. na schody	262,4
Przenosz. rannego na noszach	287,0
Okopow. w pozycji leżącej	289,1
Marsz na równ. terenie	291,9
Froterow. posadzki	319,3
Bieg na miejscu	337,1
Fechtunek	371,8
Rzut granatem	476,8
Bieg szturmowy	641,1

TABELKA ATWATER'A

	Kal. na 1 godz. na osobę
Marsz	130-200
Marsz z obciąż.	200-400
Cyklista	180-600
Biegacz	500-930
Zapasy-walka	980
Fechtunek	985

Badania, prowadzone w naszym CIWF-ie określiły pokrycie kaloryczne, konieczne dla zachowania wagi i utrzymania się w formie, według norm następujących:

1) Dla słuchaczy cywilnych praca umysłowa (wykłady, egzaminy, wypracowania) i praca fizyczna (ćwiczenia, gry) — na 4000 kalorii.

2) Dla słuchaczek—3200—3600 (max.) kalorii, średnio 3400 kal.

3) Dla kursów podoficerskich — 4510 kal., co jest już granicą ciężko i bardzo ciężko zatrudnionych (pracujących).

Po tym określeniu pokrycia kalorycznego dla jednostek sportowych, można przejść do jakości i ilości poszczególnych składników pokarmowych.

Wiemy już, że przyjmowany pokarm składa się z 3 zasadniczych składników (białko, tłuszcz, węglowodan) oraz ze składników dopełniających (witaminy) i soli. Jaki zachować więc stosunek i normę przy doborze pokarmów dla jednostki sportowej?

Za ideał uważa się obecnie odżywianie mieszane, według bowiem badań Mac Collum'a i Berg'a przewaga w naszym pożywieniu bądź pokarmu mięsnego czy roślinnego jest sprzeczna z potrzebami naszego ustroju.

Przyjmując pokarm w części roślinnej musimy pamiętać o tym, aby częściowo ten pokarm przyjmować w postaci surowej. W okresach silnej pracy umysłowej możemy i powinniśmy stosować pokarmy bogate w fosfor, żelazo, wapń i magnez. Bardzo bogatymi w fosfor są narządy miąższowe: wątroba i mózg. Wapń i fosfor zawierają w dużej ilości pokarmy roślinne.

Białko służy nam wyłącznie jako **materiał budulcowy.** Minimalna norma jaką ustalono dla białka wynosi **1,3 gr na 1 kg wagi ciała** — na dobę. U osobników więc o wadze 70—75 kg ilość białka podanego w pokarmach będzie wynosić 91—97,5 gr na dobę. Sportowiec powinien pobierać więcej tego materiału budulcowego, **w granicach 91—150 gr na dobę.**

Jednak nadmiar pobranego białka powoduje gromadzenie się w ustroju dużych ilości mineralnych produktów przemiany materii, a więc kwaśnych fosforanów potasu, mocznika, zasad purynowych, które nagromadzone we krwi powodują **znużenie.** Jest to wynikiem długotrwałych badań Chistenden'a w Ameryce, prowadzonych na grupach studentów YMCA College w Springfield, które wykazały, że można nawet obniżyć ilość białka niżej podanych norm. **Jest pewnym, że wstrzemięźliwa dieta jest jednym z najlepszych sposobów wpływania na dobry stan fizyczny.** Ilość białka powinna zawierać się w granicach 1,3—1,5 gr na 1 kg wagi na dobę.

Stosując pokarm mieszany, najlepszym będzie podawać **białko mieszane: roślinno-zwierzęce.** Białka zwierzęcego powinno być jednak minimum 40—45%.

Do białek najzdrowszych i najlepiej przyswajalnych przez ustrój należą: białka mleka, wątroby i nerek, zaś najgorszymi i niepełnowartościowymi jest białko pszenicy.

Przejdziemy teraz do następnego składnika pokarmowego, służącego przede wszystkim jako paliwo energii (węglowodany). Połowę całkowitego zapotrzebowania ustroju pokrywają węglowodany, resztę pokrywają tłuszcze minus określoną ilość białka.

Stwierdzono jednak, że tłuszcze najlepiej spalają się w organizmie, gdy zachowamy stosunek do węglowodanów 1 : 4. Przy układaniu normy pokarmowej, musimy wiedzieć, że:

1 gr białka — 4,1 kalor.
1 gr tłuszczu — 9,3 kalor.
1 gr węglowod.— 4,1 kalor.

Racja dzienna słuchacza CIWF-u, przy normie 4000 kalorii na dobę będzie wynosić:

Białka	91,0 —	112,5	gr
Węglowodan	690,0 —	732,0	gr
Tłuszczu	76,0 —	78,0	gr

Razem otrzymamy więc **922,5 gr** spożytego w ciągu dnia racjonalnie dobranego pokarmu dla jednostki sportowej.

Wracając jeszcze do soli wapnia i potasu, trzeba wspomnieć, że intensywna ich działalność na autonomiczny układ nerwowy została stwierdzona doświadczalnie na osobnikach uprawiających sporty. W praktyce wyglądało to w ten sposób, że czynnym sportowcom podawano sole wapnia, które działały **bardzo dodatnio zarówno na ich formę jak i wyniki.**

Rodzaj spożywanego pokarmu częstokroć odbiega jednak od podanej wyżej teoretycznej ilości, albowiem np. narciarz, ze względu na znaczną pracę wykonywaną przez dłuższy czas na chłodzie, wymaga bardziej obfitego pokarmu, natomiast bokser — nie tyle potrzebuje obfitości pokarmu, ile jego skondensowanej ilości. Sposób i rodzaj więc odżywiania się zawodnika powinien być zależny od rodzaju uprawianego sportu i warunków, w jakich sport ten się wykonuje.

A więc znowuż powiedzmy narciarz-turysta, zazwyczaj oderwany od wygód domowych i pozbawiony możliwości zjedzenia racjonalnej strawy w domu lub restauracji i pozostawiony w czasie wycieczki własnej opiece, musi zjeść takie pożywienie, w jakie zaopatrzył się przed wyruszeniem na wycieczkę. Podobnie często bywa z turystą wodnym, żeglarzem czy kajakowcem. Inaczej zaś przedstawia się sprawa odżywiania piłkarza, lekkoatlety,

czy boksera, mogącego spożywać strawę w warunkach domowych.

Jaką proporcję powinien zachować sportowiec w ilości spożywanego pokarmu w ciągu dnia? Przy 3-krotnym odżywianiu dziennie:

18% śniadanie
50% obiad
32% kolacja

Przy 4-krotnym odżywianiu:

I śniadanie	15%
II śniadanie	20%
Obiad	40%
Kolacja	25%

Stopniowe wzmaganie dawek pokarmowych w ciągu dnia z osiągnięciem maksymalnego natężenia w porze obiadowej, jest dla ustroju najkorzystniejszym.

Na końcu trzeba wspomnieć o **unikaniu wszelkich używek,** (alkohol, naturalnie jest wykluczony) jak tytuń, kawa ziarnista i nawet herbata, wpływająca ujemnie na ustrój czynnego sportowca (teina). Jedynymi płynami najbardziej odpowiednimi będą: mleko, naturalne płyny owocowe i czysta woda. W ogóle należy unikać nadmiaru płynów (wody), obciążających zbytnią pracą nerki. Dla zorientowania się w wartości odżywczej niektórych ważniejszych pokarmów, poniżej podajemy tabelę zawierającą skład ilościowy i wartość kaloryczną najczęściej używanych pokarmów. Przytoczone wyżej dane służyć mogą za podstawę do układania jadłospisu zależnie od sportu, stopnia wysiłku sportowego, jako też warunków ustrojowych i sił sportowca.

Z. Dall.

Nazwa pokarmu	Białko w %	Tłuszcz w %	Węglan w %	Kalorja w 1 kg.
Baranina (tłusta)	18,6	30,9	—	3.400
Białko jaja kurzego . . .	12,7	0,25	0,7	550
Chleb (grahama)	8,9	1,8	52,1	2.620
Chleb (biały)	9,2	1,3	53,1	2 605
Cielęce kotlety	20,3	7,7	—	1.505
Cukier	—	—	100,0	4.000
Czekolada	12,9	48,7	30,3	6.100
Figi.	4,3	0,3	74,2	3.167
File wieprzowe	18,9	13,0	—	1.928
Gęś	16,0	45,1	—	4.890
Jaja (surowe)	13,4	10,5	—	1.481
Kaczka	22,0	23,0	2,0	1.240
Kakao	21,6	28,9	37,7	4.977
Kartofle (smażone) . . .	6,8	39,8	46,7	5.726
Kiełbasa (wieprzowa) . .	13,0	44,2	1,1	4 474
Kiełbasa sucha	18,7	17,6	0,3	2.338
Kiełbasa wiejska	29,0	42,0	—	4.937
Kiszka kaszana	9,9	8,9	15,8	1.880
Kiszka pasztetowa . . .	12,8	25,1	12,2	3.360
Kura	21,5	2,5	—	1.089
Masło	1,0	85,0	—	7.694
Miód	0,4	—	81,2	3.264
Mleko świeże	3,3	24,0	5,0	692
Pomarańcze	0,8	0,2	11,6	514
Pomidory	0,9	0,4	3,9	229
Sardynki . . . . . , . .	25,9	11,3	0,2	2.120
Sery: Twaróg	20,9	1,0	4,3	1.100
Ser śmietankowy	25,9	33,7	2,4	4 166
Śledź świeży	19,5	7,1	—	1.419
Śledź wędzony	36,9	15,8	—	2 898
Słonina	9,7	76,0	—	7.450
Szynka	10,5	64,8	—	6 219
Wieprzowina	16,6	30,1	—	3.372
Winogrona	1,3	1,6	19,2	963
Wołowina	15,8	28,5	—	3.194

LOTNICTWO W Z. H. P.

W dobie kolosalnych zbrojeń powietrznych całego świata — Polska nie może pozostać w tyle.

Po latach triumfów polskich asów lotniczych (kpt. Orliński, ś. p. Żwirko i Wigura, mjr Bajan, mjr Skarżyński), przyszedł okres szkolenia wielkich kadr rezerwowych lotnictwa polskiego. Szkolenie to prowadzi wojsko, prowadzą poszczególne aerokluby, jednakże w skali, jak dotąd, nie wystarczającej.

Otwarło się wdzięczne pole do popisu dla szeregu organizacji społecznych, zwłaszcza typu p. w., które w swoim zakresie mogły przystąpić do szkolenia rezerw lotniczych.

Jedną z takich organizacji jest Związek Harcerstwa Polskiego.

Myśl popularyzacji lotnictwa wśród szerokich rzesz harcerskich powstała już w roku 1932. W tym to roku tworzy się samorzutnie w Warszawie Harcerski Klub Lotniczy. Członkowie Klubu biorą się do budowy szybowca typu „Wrona“, oraz wyjeżdżają w liczbie kilkunastu osób na praktyczne i teoretyczne przeszkolenie szybowcowe do jednej ze szkół LOPP.

Wszechświatowy Zlot Skautów, 1933 r. w Gödöllö na Węgrzech, był świadkiem pierwszych wielkich triumfów polskiego szybownictwa harcerskiego. Ekipa pilotów, wyszkolona już w roku ubiegłym, wzięła udział w Jamborée, wzbudzając ogólny podziw. O brawurze harcerzy-szybowników świadczy wylądowanie jednego z członków ekipy na placu położonym w środku Budapesztu.

Zwiększające się kadry harcerzy-lotników zmusiły władze harcerskie do zatroszczenia się o sprzęt szybowniczy i lotniczy. Powstają w stolicy Harcerskie Warsztaty Szybowcowe, które natychmiast rozpoczynają budowę szybowców. Jednocześnie Harcerski Klub Lotniczy szkoli coraz to nowe zastępy harcerzy i harcerek. Część ze szkolących się ukończyła również przeszkolenie pw. lotniczego.

Ważnym wydarzeniem w historii lotnictwa harcerskiego było ofiarowanie ZHP przez pracowników Polskiej Akcyjnej Spółki Telefonicznej samolotu szkolnego RWD-8 w r. 1935. Odtąd piloci harcerscy mieli już możność latania na własnym samolocie.

Kierownictwo harcerskiego wyszkolenia szybowcowego oraz lotniczego, objęła w roku 1936 Główna Kwatera Harcerzy. Od tej chwili w szybkim tempie zaczęły powstawać przy poszczególnych Chorągwiach Harcerzy nowe koła, kluby i drużyny lotnicze.

W lecie tego roku wylatuje na lot okrężny do Rumunii samolot harcerski SP ZHP.

W tym samym mniej więcej czasie należy zanotować w naszym kraju początki spadochroniarstwa. Nowy ten sport wzbudził z miejsca wielkie zainteresowanie w szeregach harcerskich, zdobywając dla siebie specjalne godziny szkolenia na lotniczych kursach ZHP.

Na początku roku 1937 Harcerskie Warsztaty Szybowcowe wypuściły doskonały prototyp motoszybowca „Smyk". Na teren wszechświatowego zlotu wyruszyła drogą powietrzną ekipa, składająca się z: 4 samolotów, 2 szybowców oraz 5 skoczków spadochronowych, a także szeregu modelarzy, którzy mieli zaprezentować swe modele podczas międzynarodowego konkursu modeli latających.

Efekt propagandowy był kolosalny. Nie mówiąc o tym, że ekipa polska była jedyną ekipą lotniczą, trzeba przyznać, że uzyskanie pierwszego miejsca przez polskich modelarzy było sukcesem nie małym. Jeszcze większym sukcesem były lotnicze popisy akrobacyjne, oraz skoki ze spadochronem, które zgromadziły ponad 50 tys. widzów.

Sukces ten pobudził do pomyślenia o nowych wyprawach zagranicznych.

W roku bieżącym wyruszyła na Węgry drogą powietrzną eskadra harcerska, składająca się z jednego samolotu RWD-8, 2 — RWD-13, 1 — RWD-10, jednego szybowca oraz ekipy skoczków spadochronowych. Ta wyprawa spotkała się z niemniej gorącym przyjęciem od poprzednich, zapełniając łamy prasy węgierskiej niezliczoną ilością artykułów i fotografii, stwierdzających wspaniały stan lotnictwa w zaprzyjanionej Polsce.

Ostatnią tegoroczną wyprawę zagraniczną stanowi raid harcerskiego samolotu RWD-5 na zlot skautów łotewskich pod Rygą.

Sukcesy zagraniczne nie mogły spowodować osłabienia tempa pracy szkoleniowej w kraju. Świadczy o tym najlepiej cyfra 650 skoczków spadochronowych pierwszego stopnia przeszkolonych w latach 1937—38 przez Harcerstwo. Poza tym ZHP dysponuje już w tej chwili 12 skoczkami spadochronowymi 2 kategorii i 5 instruktorami kategorii pierwszej. Pilotów motorowych ZHP posiada 20-tu, szybowcowych około 800.

W Krakowie powstała harcerska eskadra lotnicza, która zajęła się intensywnym szkoleniem rzesz harcerzy. Powstają również harcerskie kluby modelarskie. Władze harcerskie opracowują ponad to specjalne sprawności lotnicze, których zdobycie będzie udostępnione harcerzom na równi z dotychczasowymi sprawnościami innych specjalności.

Trzeba zaznaczyć, że wszystkie powietrzne sukcesy harcerskie osiągnięte zostały przy wydatnej pomocy Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej.

SKOK W DAL, A SKOK WZWYŻ

W numerze 49 „Sportu Polskiego" w artykule pt. „Albo w dal, albo wzwyż", p. Petkiewicz St. omówił kolizję, jaka istnieje między tymi dwiema konkurencjami, jeżeli chce się je równocześnie uprawiać. Podał wiele przykładów i bardzo rzeczowych dowodów na rzeczywiste istnienie tej kolizji. Dopóki dowody te opierał na przykładach, na statystyce sportowej i wynikach, wszystko było w porządku i nie do zakwestionowania. Dopiero analiza różnic technicznych, analiza mechaniki, budzić musi bardzo poważne wątpliwości. Postaram się w całości raz jeszcze, ale dokładniej temat ten omówić i zanalizować.

Skok w dal.

1. Rozbieg. Długość rozbiegu wynosi od 25—30 m. Pierwsza część aż do jakichś 12 m nie różni się niczym od zwykłego biegu sprintera, z pewnym pochyleniem tułowia do przodu; dopiero część druga mniej więcej od 12 m wygląda inaczej. Skoczek uzyskawszy maksymalną szybkość na kilka m przed belką, nie pracuje już nad jej wzmożeniem (bo i tak jej nie zwiększy), stara się jednak ją utrzymać, nieco rozluźniając się i **stopniowo zmieniając pochylenie tułowiu:** przygotowuje się do odbicia. P. Petkiewicz twierdzi, że skoczek w dal na ostatnich 2—3 krokach rozbiegu przed odbiciem zwalnia. Tymczasem absolutnie tak nie jest. U Longa np. sprawa przedstawia się wybitnie odwrotnie. Rozbieg jego odznacza się prędkością stopniowo przyspieszoną tak, że właśnie na belce jest ona największa. Do podobnego zresztą wniosku, — że szybkość skoczka w dal stale się zwiększa i na belce jest największa, a więc nie ulega zmniejszeniu na ostatnich krokach — doszedł duński fizjolog i teoretyk Emanuel Hansen. Badania swe Hansen przeprowadzał bardzo dokładnie na dość licznym materiale. W odstępie kilku m podczas rozbiegu, na ostatnich zaś m przed odbiciem w odstępach mniejszych, poustawiane były parami, wraz z elektrycznymi czasomierzami silne elektromagnesy, każdy po jednej stronie rozbiegu. Skoczek miał nałożoną odpowiednio namagnesowaną sztabkę, z którą biegnąc przecinał linie sił elektromagnesów, co przyrządy te dokładnie notowały. Wniosek, jaki ze swych badań wyciągnął Hansen, obalałby więc zasadniczo twierdzenie p. Petkiewicza, bo w każdym razie tak jest w praktyce. Jest jeszcze jeden moment, o którym na początku wspomniałem zaledwie; to moment, na którego podstawie mógł p. P. mylny wniosek wyciągnąć. Mianowicie wiadomo, że skoczek w dal na ostatnich krokach prostuje stopniowo tułów, aż do ułożenia mniej więcej pionowego. Nogi





Long w skoku.

pracują w dalszym ciągu normalnie, praca ich odbywa się jedynie **z nieco większym wznosem ud do przodu. Ten stopniowo wsteczny ruch tułowia** celem odpowiedniego ułożenia ciała na odbiciu może dawać złudzenie, że równocześnie szybkość biegu maleje. Ale to jest tylko złudzenie. Tułów się nieco cofa, ale za to nogi wychodzą silniej do przodu. **Szybkość „środka ciężkości“ nie ulega zmianie.**

A teraz sprawa długości ostatniego kroku. Że ostatni krok (w niektórych wypadkach) może być dłuższy od przedostatniego to już jest błąd podstawowy — nowość, która p. P. stanowczo nie powinna się zdarzyć. **Skoczek zaawansowany posiada ostatni krok zawsze krótszy od poprzedniego** przede wszystkim dlatego, że podczas tego kroku wykonuje **przysiad** przed odbiciem. Najmniejszego znaczenia nie ma tu fakt, że równocześnie noga odbijająca na kroku tym wychodzi do przodu przed tułów bardziej, aniżeli w zwykłym biegu — **o długości decyduje przysiad przed odbiciem.** Na twierdzenie p. Petkiewicza możnaby się zgodzić tylko w tym wypadku, gdyby pisząc te słowa, miał na myśli skoczków niezaawansowanych, nie mających dokładnie wymierzonego rozbiegu.

2. Odbicie. By daleko skoczyć trzeba mieć: **1) dobry sprint, 2) silne odbicie.** W praktyce na ogół bardzo rzadko spotyka się skoczków obdarzonych i jednym i drugim. Kto ma b. szybki bieg, ten po prostu nie zdąży się dobrze odbić — skok ma płaski. A tymczasem powszechnie wiadomo, że **daleki skok wymaga** również pewnej, **dość znacznej wysokości lotu,** uwarunkowanej silnym odbiciem. Nikt, płasko lecąc, daleko nie wyląduje. Dlaczego tak się dzieje, że jakoś bardzo ciężko pogodzić ten szybki bieg z silnym odbiciem? By to dobrze zrozumieć, trzeba przyjrzeć się dokładniej momentowi odbicia, zanalizować układ sił działających na ciało skoczka w chwili odbijania się i w chwili wzlotu, oraz natężenie ich działania.

W chwili rozpoczynania odbicia, tułów znajduje się **w położeniu mniej więcej pionowym,** bo tak skoczek ustawił go, na ostatnich krokach rozbiegu; noga odbijająca jest ugięta — znajduje się przed tułowiem, w wykroku. Rozpoczyna się odbicie — wyprost ugiętej nogi w 3-ch wielkich stawach. Bezpośrednie działanie tej siły trwa od momentu rozpoczynania tego wyprostu, tj. od momentu kiedy noga odbijająca znajduje się jeszcze przed tułowiem, do chwili ułożenia się jego pionowo nad nogą odbijającą. Widzimy więc, że działanie siły odbicia jest również rozłożone w czasie, oczywiście bardzo krótkim, ze względu na szybkość, jaką ciało posiada. **Decydujący wpływ na całość ruchu,** ma moment **przechodzenia „środka ciężkości“** tj. tułowia **przez linię pionową,** będącą przedłużeniem wyprostowanej już nogi odbijającej, moment wykończenia i **największego nasilenia wyprostu nogi** — pchnięcia w „środek ciężkości“ ciała. **Pchnięcie to idzie zatem w momencie decydującym nie pod kątem 45°,** jak do niedawna jeszcze sądzono, **ale pod kątem zbliżonym do pionu (85°—90°),** przyczym pionowe wzgl. minimalne zresztą odchylenie działania tego wyprostu ku przodowi, zależy od stylu i indywidualnych właściwości skoczka. Czy to jest zasadniczo sprinter, czy też skoczek idący bardziej na odbicie. Rozłożenie sił w momencie wzlotu wygląda następująco:

Jeśliby siła odbicia w końcowej fazie swego działania na tę samą masę doszła do takiej szybkości, iżby masie tej nadała dodatkową energię skierowaną w pion, jednak liczbowo równą energii pędzącej ku przodowi, wówczas wypadkowa obu tych energii dałaby kąt wzlotu 45°. Tak jednak być nie może. Ciało pod wpływem rozbiegu, przedstawia energię o dość dużej wartości liczbowej. Na belce wyprost nogi odbijającej stara się energię tę skierować w innym kierunku, mianowicie w pion. Siła ta działając na ciało, nadaje mu dodatkowo pewną ilość energii, ale skierowaną w kierunku swego działania. Efekt działania tej siły jest jednak tylko częściowy. Do skierowania bowiem tak wielkiej energii kinetycznej ciała z przodu bardziej w pion potrzeba większej siły, aniżeli siła wyprostu nogi odbijającej. Jest ona stosunkowo mała, po prostu dlatego, że czas jej działania na ciało jest bardzo krótki. Siła tego wyprostu nie ma czasu się rozwinąć i dlatego w końcowym momencie swego działania uderza w środek ciężkości z szybkością znacznie mniejszą, niż wynosi wówczas szybkość ruchu ciała ku przodowi. A pamiętać musimy, że o wielkości energii w danym wypadku decyduje szybkość podniesiona do kwadratu. Stosunek więc liczbowy obu energii będzie proporcjonalny do stosunku kwadratów szybkości ich ruchu. A więc nowa wielkość energetyczna, jako suma powstała ze zlania dwóch energii składowych, będzie większa, ale **o kierunku jej ruchu zadecyduje kierunek tej energii składowej, której wartość liczbowa była większa.** Dlatego też wpływ siły odbicia, wywiązującej ilość energii stosunkowo małą, będzie tylko cześciowy.

Ciało pędząc w przód, pod wpływem odbicia idącego w pion, wylatuje w powietrze nie pod kątem 45°, ale pod kątem na ogół znacznie mniejszym (30—40° — zależy od typu skoczka).

O ile chodzi o takie czy inne pochylenie tułowia w momencie wzlotu — w skoku w dal i skoku wzwyż, to znów muszę obalić błędne twierdzenie p. Petkiewicza, że w ostatniej fazie odbicia się, tułów skoczka w dal, nachylony jest pod kątem 45°, w skoku wzwyż zaś kąt ten wynosi 80—85°. W ogóle z wywodów p. P. wynika, że kąt pochylenia tułowia w ostatniej fazie odbicia utożsamia on z kątem wzlotu i że kąt ten po prostu zależy od ustawienia tułowiu. Chyba skoczek w dal, czy wzwyż nie po to na ostatnich krokach w biegu ustawia tułów pionowo, żeby ułamek sekundy później zmieniać jego pochylenie do 45°. Nadto p. P. tak niejasno interpretuje stosunek sił działających w czasie skoku w dal w momencie odbicia, że można zrozumieć, że siła rozbiegu i siła odbicia w skoku tym, ilościowo są równe. Że w rzeczywistości tak nie jest wykazałem to już powyżej.

Dalej — by ciało miało jeszcze dostateczny, mimo działania siły odbicia w pion, ruch ku przodowi, potrzebny do przelotu nad poprzeczką, nie potrzeba wcale więk-

szego pochylenia tułowia do przodu; wpływ siły biegu jest jeszcze na tyle silny, że wystarczy na przeniesienie ciała o te kilka metrów do przodu.

Wypisywanie podobnych „teoryj“ należy uważać za niewłaściwe. Bo wyobraźmy sobie, jakie skutki przyniosłyby one, gdyby początkujący lekkoatleci wzięli je „na wagę złota“ i starali się tułów zaraz po odbiciu ustawić pod kątem 45^{0}. Skończyłoby się niewątpliwie na wylądowaniu głową w piasku lub złamaniu kilku nosów.

3—4. **Lot i lądowanie.** W czasie lotu skoczek dokonuje szeregu przesunięć wszystkich odcinków ciała, w stosunku do „środka ciężkości“ celem **jaknajdalszego wyrzucenia nóg do przodu,** a równocześnie zapewnienia sobie pewnego lądowania bez upadku do tyłu (siadu). Sposób wykonywania tych **przemieszczeń, dokonujących się w formie odchyleń mniej lub więcej znacznych od zasadniczo pionowego układu ciała,** tudzież takie czy inne ułożenie tułowiu w locie, zależy od wysokości lotu, przede wszystkim jednak od stylu. **Różnice stylowe zachodzą właśnie w czasie lotu.** Temat ten jest dość obszerny; a ponieważ stanowi pewną, zamkniętą w sobie całość, zostanie wkrótce osobno przeze mnie omówiony.

Skok wzwyż.

1. **Rozbieg.** Wiadomo, że szybkość rozbiegu w tym skoku jest znacznie mniejsza, niż w skoku w dal. Niemniej i tu jednak ma pewne znaczenie, choć o wyniku skoku decyduje odbicie (rozpatrując temat pod kątem stosunku sił, pomijam oczywiście wpływ wzrostu). Jak w skoku w dal, tak i tu skoczek przed odbiciem ustawia tułów pod odpowiednim kątem (na ogół nawet z lekkim odchyleniem do tyłu do ok. 100^{0}) wykonując równocześnie silniejszy niż przy skoku w dal, przysiad na nogę odbijającą i silniej wysuwając stopę nogi odbijającej do przodu. I tu **długość ostatniego kroku** — z przyczyn podanych już przy omawianiu skoku w dal — **nie zwiększa się w stosunku do kroków,** bezpośrednio **poprzedzających.** W najgorszym wypadku, krok ten jest równy przed ostatnimi, **na ogół jednak jest krótszy.**

2. Rozpoczyna się **odbicie.** I podobnie jak przy skoku w dal kompletny wyprost nogi odbijającej, mający trafić w środek ciężkości, następował w chwili przechodzenia jego nad nogę prostującą się i był skierowany w pion (ewtl. z małym odchyleniem od pionu w kierunku rozbiegu), **to samo spotykamy i w skoku wzwyż z tym,** że u niektórych skoczków ten kompletny wyprost następuje już wcześniej, zanim noga i leżący zawsze na przedłużeniu linii jej wyprostu punkt ciężkości, stworzą linię pionową. Skoczkowie ci dobiegają do poprzeczki z szybkością wyjątkowo dużą jak na skok wzwyż. Przed odbiciem, nieco więcej wysuwają nogę odbijającą w przód, bardziej ją kurczą, a więc silniej przysiadają z równoczesnie większym na ogół odchyleniem tułowia do tyłu. Najczęściej prowadzi to do tego, że energia powstała w czasie rozbiegu, częściowo nadziewa się — że się tak wyrażę — na energię wywiązaną w chwili odbicia się, a skierowaną nieznacznie do tyłu, co przeważnie powoduje wielkie zamieszanie w ogólnej koordynacji ruchu. Jest to odbicie tzw. „na opór“ — nieuzasadnione i do wyników nie prowadzące. Przedłuża się wprawdzie działanie siły odbicia, ale lot i tak jest zbyt daleki. A zatem i tu, jak przy skoku w dal, spotykamy różne, choć minimalne odchylenia, zależne od właściwości indywidualnych skoczka.

Kierunek siły odbicia w skoku w dal, jak i w skoku wzwyż, idzie zasadniczo w pion. W skoku wzwyż jednak stosunek energii powstałej dzięki rozbiegowi do energii wywiązanej przez siłę odbicia (a zwłaszcza stosunek szybkości, z jaką ciało porusza się do przodu — do szybkości z jaką odbicie skieruje je w pion) **jest całkiem odmienny,** niż podczas skoku w dal — **mniej więcej odwrotny.** W skoku wzwyż, szybkość ciała w momencie odbicia jest znacznie mniejsza. Dzięki temu samo **odbicie jest pełniejsze, trwa przez czas dłuższy,** przez dłuższy okres czasu działa na ciało (środek ciężkości), nadając mu w końcu swego działania dość znaczną szybkość kierunkową w pion. A ponieważ energia rozbiegowa skierowana w przód jest stosunkowo mała, podobnie jak i jej szybkość poruszania się, przeto i **wpływ siły i energii odbicia liczbowo znacznie większej na zmianę pierwotnego kierunku ruchu ciała, będzie bardzo wybitny, przeważający.** Suma obu energii, wypadkowa ich ruchu, a więc wzlot ciała, **pójdzie pod kątem około 70—80^{0}.**

Lot. Począwszy od momentu wzlotu skoczek powoli zmienia ułożenie pionowe ciała na jaknajbardziej zbliżone do poziomu. Pamiętać tylko trzeba, by tej **zmiany ułożenia ciała nie rozpoczynać zbyt wcześnie,** natychmiast po utracie kontaktu z ziemią. W pierwszej części lotu, należy **zwrócić uwagę na wzlot, na jak największe „wywindowanie się“** przy stosunkowo małym opadzie tułowia do poziomu. Dopiero w momencie zbliżania się do poprzeczki następuje coraz **szybsze i intensywniejsze przybieranie ułożenia poziomego.** W stylu kalifirnijskim, gdzie w chwili przechodzenia poprzeczki, długa część ciała jest do niej równolegle ułożona, wszystkie części, przy jak najbardziej poziomym układzie całości, muszą ją minąć mniej więcej równocześnie. W stylu zaś nożycowym i grzbietowym, gdzie podłużna oś ciała, przechodzi poprzeczkę pod pewnym kątem, wykonujemy szereg ruchów i odchyleń poszczególnych części ciała, **od położenia** poziomego w stosunku do „środka ciężkości“. Celowość tych ruchów polega na tym, że **te odcinki ciała, które już przeszły poprzeczkę, obniżają się,** co umożliwia równocześnie **wzniesienie się** tych części, które jeszcze jej nie minęły.

Lądowanie. Na tę część skoku nie zwraca się na ogół specjalnej uwagi. Chodzi głównie o przejście nad poprzeczką. Zważać jednak trzeba na to, by przez odpowiedni układ ciała, ale to już po przejściu poprzeczki, zapewnić sobie bezpieczne lądowanie.

Reasumują powyższe wywody stwierdzamy, że zasadnicze różnice między skokiem w dal a skokiem wzwyż polegają na **różnej,** w obu skokach **szybkości rozbiegu,** co decyduje o większej lub mniejszej energii ciała **i intensywności odbicia,** a w wyniku daje wypadkową (= lot), ilustrującą **stopień wpływu tej siły odbicia, na energię ciała, skierowaną zasadniczo w przód.** Raz wpływ ten jest stosunkowo nieznaczny, drugi raz przeważający.

Hoffmann Karol.



HISTERIA SPORTOWA

Sport nasz, który w ostatnich dziesiątkach lat rozwinął się tak wspaniale i wszechstronnie, powołał do życia specjalną gałąź wiedzy lekarskiej tzw. m e d y c y n ę s p o r t o w ą.

Niedomogi mięśnia sercowego, nieregularne tętno, ciśnienie krwi, wszelkiego rodzaju urazy, złamania, stłuczenia kości, zerwania ścięgien, wylewy i wysięki krwawe — wszystkie te wypadki podciąga się już dziś pod ogólne miano c h o r ó b s p o r t o w y c h i nawet tworzą się już szeregi osobnych lekarzy, którzy się w ich leczeniu specjalizują.

A jednak, rzecz dziwna, w całej tej plejadzie rozmaitych i wymyślnych schorzeń, nikt jakoś nie wspomina o pewnej chorobie sportowej, która epidemicznie szerzy się, zwłaszcza wśród młodszych zawodników. W braku oficjalnie ustalonej nazwy, pozwolę sobie określić tę chorobę jako HISTERIA SPORTIVA.

Histeria sportiva, jak każda inna słabość, posiada swoje charakterystyczne objawy i przyczyny, właściwy sobie przebieg no i — sposób leczenia.

Właśnie nie dalej jak przed tygodniem mieliśmy w klubie taki jeden wypadek tej choroby. Oto ubiegłego poniedziałku przedłożono zarządowi klubu pismo następującej treści:

— Niniejszym zgłaszam swoje wystąpienie z klubu i proszę o zwolnienie mnie z sekcji lekkoatletycznej.

Podpisany: Jan Fikalski.

List powyższy — to typowy objaw choroby zwanej histeria sportiva. A teraz posłuchajmy, w jaki sposób odbywa się badanie przyczyny jej powstawania i w jaki sposób się tę chorobę leczy.

Zaraz więc zaprosiłem pacjenta do siebie.

Przyszedł Jasio Fikalski. Zwykle skromny i porządny chłopiec. Wtedy jednak miał minę butną i wyzywającą.

— Cóż to, panie Jasiu, zamierza pan opuścić nasz klub?— zapytałem.

— Tak. I decyzja moja jest ostateczna. Nie cofnę jej pod żadnym warunkiem.

— Słusznie. Człowiek zawsze powinien być konsekwentny i nie wolno mu cofać się z raz już obranej drogi.

W oczach Jasia zamigotało coś jakby... niepewność.

— A czy wolno wiedzieć — ciągnąłem dalej — co skłoniło pana do tego kroku?

— Owszem. Spowodowały to stosunki w naszym klubie, które w ostatnich czasach stały się wprost nie do zniesienia.

— Możliwe. Tylko, widzi pan, my mamy w klubie aż 14 sekcyj. Czy uważa pan, że wszystkie te sekcje pracują tak haniebnie?

— Tego nie wiem. Miałem na myśli tylko sekcję lekkoatletyczną, do której dotychczas należałem.

— Dobrze. A cóż pana tak do tej sekcji zraziło?

— Sekcja ta nie dba zupełnie o swoich zawodników.

— O, to poważny zarzut. Czym go pan uzasadnia?

— Niedbalstwem kierownictwa. Przedwczoraj, jak panu wiadomo, odbyły się zawody lekkoatletyczne, a j a w n i c h u d z i a ł u n i e b r a ł e m!

— Nie wstawili pana?

— Owszem, wstawili, ale biegać nie mogłem, bo się sekcja o... spodenki gimnastyczne dla mnie nie postarała!

— To niesłychane! Ale... czy wolno wiedzieć, w czym pan biegał dotychczas?

— Miałem w swej szafce spodenki klubowe, których stale używałem i które szanowałem jak swoje własne.

— I co się z nimi stało?

— Oto widzi pan, ten Antek Jabłuszko przyszedł do szatni na godzinę przed zawodami, włożył moje spodenki, a mnie zostawił swoje stare, pocerowane.

Tak więc, drogą ścisłej analizy, doszliśmy z Jasiem Fikalskim do sedna sprawy, tj. do ustalenia przyczyny choroby zwanej histeria sportiva. Teraz należało tylko zająć się jej l e c z e n i e m.

— Zatem, panie Jasiu, te właśnie spodenki zniechęciły pana do dalszej pracy w klubie?

— N..no tak — przyznał Jasio trochę niepewnie.

— Ma pan rację. Zupełnie się panu nie dziwię. Tym bardziej, że i ja sam zamierzam dzisiaj zgłosić swoje wystąpienie z klubu.

— Pan?! Długoletni działacz?!

— Tak, ja.

— Cóż się panu stało?! — zapytał Jasio, na serio zdumiony.

— Odpowiem panu pańskimi słowami: „Stosunki w naszym klubie stały się ostatnio wprost nie do zniesienia".

— Dobrze, ale niech mi pan coś bliższego o tym powie — nalegał zawodnik.

— Oto, niech sobie pan wyobrazi. Przed trzema dniami przyniósł listonosz paczkę do klubu. Ponieważ w tym czasie skarbnika nie było, sam odebrałem przesyłkę i z własnej kieszeni zapłaciłem należytość pocztową w kwocie zł 8,20. A teraz, widzi pan, skarbnik nie chce mi tej kwoty zwrócić. Mówi, że nie ma pieniędzy w kasie i że dopiero za dwa tygodnie będzie mógł wypłacić mi swoją wierzytelność. Mam już tego wszystkiego dość. Postanowiłem wystąpić z klubu.

Tego już było Jasiowi za dużo.

— Jakto?! — krzyknął — więc dla tych głupich 8-miu złotych chce pan z klubu występować?!

A ja na to, najniewinniej w świecie:

— Nie wie pan przypadkiem, panie Jasiu, ile kosztują takie spodenki gimnastyczne? Chciałbym sobie sprawić...

— O, to nie drogie. Można je dostać w bardzo dobrym gatunku już za 3 złote i 50 groszy.

Na to tylko czekałem.

— A zatem, panie Jasiu, dziwi się pan mnie, że za 8 złotych i 20 groszy chcę wystąpić z klubu, a sam pan to już uczynił z powodu zł 3,50?

Nieborak teraz dopiero spostrzegł, że dał się złapać. Zaczął mi tłumaczyć, zawile i niewyraźnie, że tych dwóch kwot nie można ze sobą porównywać, że powody są inne, że z a s a d y...

W rezultacie pożegnał się szybko i zwiał, gdzie pieprz rośnie.

•

A w dwa dni po tej rozmowie startował w naszych barwach, aż się iskry sypały. Ani mu w głowie nie było, że chciał wystąpić z klubu i że prosił o zwolnienie.

Tym razem udało mi się wyleczyć chłopca z choroby, zwanej h i s t e r i a s p o r t i v a.

Czy na długo jednak? Kto wie, czy już w najbliższym tygodniu nie zażąda zwolnienia z sekcji z tego powodu, że mu któryś z juniorów... pasek od spodni zagubił.

Bo histeria sportiva — to wprawdzie niezbyt groźna choroba, jednak często się odnawia i, co najważniejsze, jest bardzo zaraźliwa.

Takich Jasiów Fikalskich, dąsających się o lada błahostkę i grożących przy każdej sposobności wystąpieniem z klubu czy koła sportowego, mamy niestety, bardzo dużo.

LOU-LOU.



TYDZIEŃ PO TYGODNIU

MARSZ NARCIARSKI ZUŁÓW—WILNO przyniósł zwycięstwo zespołowi regionalnemu KPW Święciany w czasie 8:30,10. W poszczególnych klasach wygrały następujące drużyny: klasa I a) wojskowa — Pułk Piechoty Legionów 9:14:53; klasa I-b (WKS-y) — Szkoła Podchor. Piechoty 8:55:15, klasa III (organizacje sportowe) — AZS Wilno 8:43:40, klasa I V (zespoły regionalne) — KPW Nowe Święciany 8:30:10. W klasyfikacji indywidualnej wygrał wśród panów Starkiewicz, a wśród pań Kuranówna.

•

AKADEMICKIE ZIMOWE IGRZYSKA ŚWIATOWE, rozegrane w Lilienhamer przyniosły duży sukces polskim narciarzom. W kombinacji klasycznej Wnuk zajął pierwsze miejsce, zdobywając tytuł akademickiego mistrza świata, zaś Orlewicz został wicemistrzem. W biegu 18 km Orlewicz był 3-ci, Wnuk 6-ty, a Górski 8-my, zaś w skokach otwartych Wnuk był 5-ty a Orlewicz 6-ty. W kombinacji alpejskiej Zając zajął 19-te miejsce. W hokeju Polacy zajęli trzecie miejsce, ulegając Czechosłowacji 0:6 i Szwecji 1:2, remisując z Węgrami 1:1, a wygrywając z Norwegią 3:1.

•

TYTUŁY BOKSERSKICH MISTRZÓW WARSZAWY zdobyli: Rotholc, Sobkowiak, Czortek, Kowalski, Kolczyński, Milewski, Doroba i Archacki.

•

W DRUŻYNOWYCH BOKSERSKICH MISTRZOSTWACH POLSKI HCP pokonał Lechię 9:7, a Warta wygrała z Goplaną 12:4. Mistrzem Polski została ostatecznie Warta (Poznań).

•

NA ŁYŻWIARSKICH MISTRZOSTWACH ŚWIATA w jeździe szybkiej Kalbarczyk zajął 8-me miejsce, w jeździe parami Kalusowie zajęli 9-te miejsce.

•

MECZ HOKEJOWY AMERYKA — POLSKA zakończył się zwycięstwem drużyny amerykańskiej w stosunku 1:0 (0:0, 0:0, 1:0.). Poprzednio Amerykanie pokonali Dąb 5:1.

BIEG ZJAZDOWY DLA DZIENNIKARZY w Zakopanem wygrał włoski dziennikarz Tonella przed Osieckim.

•

NA WALNYM ZGROMADZENIU POL. ZW. KOLARSKIEGO wybrano na prezesa p. Gołębiowskiego. Uchwalono wprowadzić instytucję kolarzy-niezależnych.

•

NA WALNYM ZGROMADZENIU POL. ZW. PIŁKI NOŻNEJ uchwalono powiększenie ligi do 12-tu klubów, w ten sposób, że w r. bież. jeden klub spada z ligi a dwa wchodzą.

•

KONFERENCJA TENISOWA PUCHARU ŚRODKOWOEUROPEJSKIEGO odbyła się w sobotę w Warszawie. Postanowiono rozegrać puchar w r. bieżącym w ciągu jednego roku, przy czym w grach męskich wezmą udział zespoły Polski, Węgier i Jugosławii, zaś w grach kobiecych zespoły Polski, Węgier, Jugosławii, Niemiec i Włoch.

•

NIEMCY POKONAŁY JUGOSŁAWIĘ w meczu piłkarskim 3:2 (1:2). Mecz sędziował p. Rutkowski (Polska).

•

TRZY CZECHOSŁOWACKIE DRUŻYNY PIŁKARSKIE przybędą na Wielkanoc do Polski, a mianowicie Sparta praska grać będzie na Śląsku, Bratislawa we Lwowie a SK Kladno w Krakowie.

•

PINGPONGOWE MISTRZOSTWA POLSKI DLA PAŃ, rozegrane we Lwowie, przyniosły zwycięstwo Stockfiszównie z Warszawy.

•

ŁYŻWIARSKIE KOBIECE MISTRZOSTWA ŚWIATA rozegrano w Tamefors. Nehringowa zajęła na 500 m — 7 miejsce w czasie 68, 2 i na 3 km — 4 miejsce (6:57,9) (er.)

Co robią inni?

Wielki triumf narciarzy niemieckich na trasach Zakopanego był niespodzianką i sensacją najpoważniejszego kalibru. Nic dziwnego, że toczy się obecnie dyskusja, jakimi środkami doprowadzają Niemcy sport swój do rekordowych wyżyn. Doskonałe rezultaty przypisuje się, nie bez słuszności zresztą, sprawnej organizacji niemieckiej, solidnemu przygotowaniu i pracowitości. Zdawało by się, że wszystko to są rzeczy, na które mogły by się zdobyć również inne kraje. W rzeczywistości jednak tajemnica sukcesów niemieckiego sportu nie wyczerpuje się bynajmniej na wspomnianych powyżej czynnikach.

Sport niemiecki jest upaństwowiony niemal w pełnym tego słowa znaczeniu. Korzysta **ze wszystkich możliwych ulg i przywilejów**, posiada urządzenia, na które nie mógł by się w żadnym wypadku zdobyć kapitał społeczny. Posiada więc wszystkie warunki, by rozwijać się w spokoju i „dobrobycie“, co w połączeniu ze wspomnianymi na wstępie wrodzonymi narodowi niemieckiemu walorami, daje tak doskonałe rezultaty.

Od Igrzysk olimpijskich w Helsinkach dzieli nas 16 miesięcy. U nas wydzielono kadry olimpijskie, rozprawia się tu i ówdzie o zaprawie, jaką przyjdzie w przyszłości przeprowadzić i... cisza.

W Niemczech odbył się przed kilkunastoma dniami w Berlinie **centralny kurs wyszkoleniowy**, w którym uczestniczyło 100 lekkoatletów. Stanowią oni trzon, z którego wybrana zostanie grupka najlepszych. W kursie uczestniczyli obok ustalonych już wielkości również młodsi utalentowani zawodnicy. Przeprowadzono ćwiczenia praktyczne i pogadanki, krótkie referaty, gry i zabawy, biegi leśne, a na zakończenie odbyła się kolacja koleżeńska. Na zebraniu tym kierownicy lekkiej atletyki wygłosili szereg przemówień, wskazując na znaczenie Igrzysk i apelując o sumienną pracę.

W Niemczech robi się więc dziś już wszystko, by nie tylko osiągnąć najwyższy stopień sprawności fizycznej, ale i wytworzyć odpowiednią atmosferę, która podnieciła by młodzież do specjalnych wysiłków. I jakże dziwić się, że sztandar niemiecki łopocze tak często na maszcie zwycięstwa?

Nasuwa się pytanie, dlaczego inni nie naśladują tych skutecznych metod. Nie jest to jednak takie proste. Nie wystarcza ani chęć ani organizacja. Potrzeba by jeszcze takich betonowych podstaw, na jakich opiera się sport niemiecki, korzystający z bardzo realnej pomocy

państwa. Bo wyobraźmy sobie, czy jest to praktycznie możliwe, by np. u nas zgromadzić dzisiaj jeśli nie stu, to przynajmniej 50-ciu czynnych lekkoatletów wraz z odpowiednim sztabem? Ktoby miał wyłożyć potrzebne sumy, jak **oderwać młodzież od zajęć i warsztatów pracy** bez poważniejszych komplikacyj?

A przecież tego rodzaju kursy odbywają się w Niemczech co pewien czas! Zawodnicy otrzymują poza tym jeszcze bez trudu urlopy na udział w różnego rodzaju zawodach. Są one płatne przez pracodawców, gdyż udział czysto w kursach, czy spotkaniach jest **obowiązkiem państwowym** i... zobowiązuje do pełnego poparcia!

Jak widzimy więc Niemcy mogą przeprowadzać systematyczne i stałe wyszkolenie, dzięki specyficznej strukturze państwowej i społecznej. Mogą chlubić się zachowywaniem zasad amatorskich, gdyż paragraf olimpijski... nie przewidział ewentualności **amatora na koszt państwa.** I stąd też owe frapujące wyniki, których im zazdrościmy, do których uzyskiwania potrzeba jednak i odpowiednich warunków, na które nie stać ani nas, ani nawet państwa żyjące w wielkim dobrobycie, mające jednak **inne zapatrywania na sport.**

●

Amerykanie nie znają żartów, gdy chodzi o trening. Młodzi studenci, którzy w czasie swych podróży po Europie pozwalają sobie częstokroć na niezbyt sportowy tryb życia, w okresie zaprawy są **prawdziwymi purytaninami.** Zresztą dla niesfornych nie ma względów. W jednym z uniwersytetów wisi następujących pięć przykazań treningowych: **1) w czasie sezonu palenie jest wzbronione; 2) wzbronione jest używanie alkoholu w jakiejkolwiek bądź formie; 3) nie wolno wychodzić późną porą, w wyjątkowych wypadkach potrzeba specjalnego zezwolenia; 4) we wszystkich przepisach treningowych obowiązują zasady honoru; 5) przekroczenie tych przepisów powoduje natychmiastowe wykluczenie z grupy treningowej.**

●

Finowie debiutowali po raz pierwszy w mistrzostwach hokejowych świata. Wrócili oni z Szwajcarii bardzo zadowoleni. Twierdzą, że wiele skorzystali i od tej pory stale uczestniczyć będą w rewii hokejowej narodów. Finowie przekonali się też, że nie brak im warunków i zdolności do gry kanadyjskiej. Powołują się przy tym na drużynę amerykańską, w której jest podobno dwu zawodników pochodzenia fińskiego. Jednym z nich to znakomity bramkarz Maki, który dawniej nazywał się tak jak słynny biegacz — Mäki. Drugi to prawoskrzydłowy Soari, którego nazwisko brzmieć miało czysto po fińsku — Saari.

●

Anglikom nie powiodło się na mistrzostwach świata w hokeju na lodzie w Szwajcarii. Zespół amatorów pod wodzą Kelly'ego i Fostera nie potrafił utrzymać pozycji, zdobytej przez Anglo-kanadyjczyków w latach ubiegłych. Nie byłoby to nieszczęściem, gdyż i tak spodziewaliśmy się, że amatorzy będą słabsi od półzawodowców. Więcej zmartwienia przysparza natomiast Anglikom niemiła afera, w jaką wkopał się znany klub Ligi hokejowej Streatham.

Zaczęło się od awantur, które sprowadziły zawieszenie trzech graczy i zamknięcie boiska. Uboczne wpływy w Związku Hokejowym, poparte zbiorową petycją zwolenników klubu zdołały udobruchać panów przy zielonym stoliku, którzy zawiesili swój własny wyrok. Z wdzięczności drużyna Streatham przy najbliższym występie mistrzowskim doprowadziła do tak gorszących zajść, ukoronowanych pobiciem sędziego, że władze tym razem nie miały litości. Jeden z najstarszych klubów hokejowych Londynu został bez pardonu wykluczony z Ligi, a szereg graczy ukarano dyskwalifikacją na przeciąg dwu i trzech lat, rozciągając ją na teren międzynarodowy.

Kary dyscyplinarne nie są na ogół dobrym środkiem wychowawczym, zachodzą jednak wypadki, w których **lepiej bezlitośnie wrzód przeciąć,** niż dopuścić by gangreną swą groził całemu organizmowi.

●

Fiński Komitet Olimpijski postanowił zaprosić wszystkich fińskich zwycięzców olimpijskich, jako gości honorowych najbliższych Igrzysk. Od r. 1906—1936 zdobyło **50 fińskich sportowców 60 złotych medali olimpijskich.** Pierwszy medal przypadł „ojcu" Wernerowi Järvinen, którego najmłodszy syn Mati należy również do złotych medalistów. W r. 1940 „ojciec" Järvinen liczyć będzie 70 lat i znajdzie się również wśród honorowych gości.

Rozdział medali wedle dziedzin przedstawia się następująco: lekka atletyka 37, zapasy 21, łyżwiarstwo jazda szybka 5, narciarstwo 2, jazda figurowa 1, boks 1, gimnastyka 1, sztuka 1. Z medali za lekką atletykę przypada 24 na długodystansowców. Najwięcej złotych medali zebrał Paavo Nurmi w sześciu indywidualnych i 3 drużynowych zwycięstwach.

Na olimpijski skarbiec Finlandii składa się ponadto 57 srebrnych i 58 brązowych medali co daje w sumie **184 olimpijskich odznaczeń.**

●

Na wstępie wspomnieliśmy o różnych warunkach pracy w różnych krajach. Charakterystycznym przyczynkiem do ilustracji owych bardzo nierównych szans jest historyjka, jaka znalazła się w szwedzkiej prasie jeszcze przed kombinacją i skokami w Zakopanem.

Jeden z czołowych dziennikarzy sztokholmskich bawił w kwaterze Norwegów, którzy byli wysoce zdeprymowani swoimi niepodzeniami i sami liczyli się z tragicznym epilogiem. W pewnym momencie zjawił się w pokoju Bergendahla, jeden z norweskich kibiców i opowiedział historię, która brzmi wprost niewiarygodnie.

Oto jeden z zawodników norweskich zgubił gdzieś swoją czapkę. Z tej racji powstało ogólne zamieszanie. Utrata czapki oznaczała dla chłopca **„katastrofę" finansową,** gdyż musiał za własne pieniądze kupić sobie nowe nakrycie głowy. Żaden z narciarzy norweskich nie miał pieniędzy, toteż wypadek kolegi mocno ich zdenerwował.

— Jest wprost rzeczą niesłychaną — powiedział norweski kibic — by drużyna, na którą skierowane są oczy całego kraju, znajdowała się w tak ciężkich tarapatach finansowych, że utrata jednej czapki oznacza już katastrofę i wyprowadza wszystkich z równowagi!

Być może, że przygodny kibic nieco przesadził z tym zdenerwowaniem, faktem jest jednak, że zawodnicy Północy, gdy chodzi o dotacje i świadczenia ze strony Związku są w zupełnie innej sytuacji, niż niejeden z przedstawicieli znacznie uboższych krajów.

Można naturalnie dyskutować, która metoda, gdy chodzi o sport, jest bardziej słuszne, niemniej jednak pozostaje faktem, to co stwierdziliśmy na wstępie, że **nie wszyscy przystępują do walki na równych warunkach.**

●

Kalevi Kotkas waży ponad 100 kg. Nic dziwnego, że mistrz Finlandii i rekordzista Europy w skoku wzwyż (203 cm) ma trudności z przejściem przez poprzeczkę. Kotkas postanowił wobec tego zrezygnować ze skoków i całą swą uwagę poświęcić rzutowi dyskiem.

●

Holandii nie wiedzie się wprawdzie ostatnio w piłce nożnej, niemniej jednak należy ona wciąż jeszcze do czołowych nacyj kontynentu w tej dziedzinie.

Reprezentacja Holandii w obliczu meczu z Węgrami przeprowadziła spotkanie treningowe z angielską drużyną zawodową Watford i... przegrała 1:4. Dla dokładności należy podać, że Watford należy do... III-ej Ligi angielskiej.

●

Sport dotarł do Algieru. Nic w tym dziwnego, gdy wiemy, że nie zatrzymał się nawet przed masywami Tybetu i w stolicy Dalai Lamy grają w piłkę nożną niczym w Londynie.

Otóż w Algierze zaczęły się niedawno rozgrywki piłkarskie i w koszykówce o mistrzostwo rozlokowanych tam oddziałów wojskowych. W programie było też spotkanie garnizonu z Maison Blanche z drużyną w Setis. Drużyny (piłkarskie i koszykówki) Maison Blanche udały się do Setis **w samolotach.** Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego. Trudność tkwiła jednak w tym, że w Setis nie ma odpowiedniego miejsca do lądowania, toteż dzielni sportowcy-wojacy **opuścili samoloty przy pomocy spadochronów,** szczęśliwie wylądowali, udali się do swoich kabin, wdziali strój sportowy i wyszli na boisko.

Są jednak na świecie rzeczy, o których nie śniło się nawet Ben Akibie.

●

Jeden z zamiłowanych kibiców piłkarskich w Budapeszcie obliczył, że od czasu wprowadzenia zawodowstwa tj. w ciągu ostatnich 12 lat zdobyto w mistrzostwach Ligi w sumie 7270 bramek. Pierwsze miejsce wśród strzelców zajmuje Takacs 268 bramek (obecnie trener reprezentacji Węgier), następuje za nim Toldi 200 i Csen 177. Dopiero na czwartym miejscu figuruje popularny w Europie dr Sarosi.

●

Takacs, o którym wspomnieliśmy powyżej bawił z reprezentacją Węgier, w przejeździe do Lille i Amsterdamu, w Monachium, gdzie ekspedycja przenocowała. Takacsa i kilku kibiców ugościł urzędujący tam jako trener słynny Schaffer. W czasie miłej pogawędki Takacs opowiedział historyjkę, jaka przydarzyła się węgierskiemu kapitanowi piłkarskiemu dr-owi Dietzowi.

Było to po mistrzostwach świata w Paryżu, gdzie Węgrzy w meczu finałowym z Włochami spisali się bardzo źle. W całym kraju z tej racji oburzenie i ostre ataki na kapitana, który podobno złym zestawieniem drużyny przyczynił się do obniżenia jej autorytetu. Na stacji granicznej w czasie podróży powrotnej zjawia się w nocy celnik. Poinformowany, że w przedziałach znajdują się piłkarze, rezygnuje z rewizji, natomiast gorączkowo dopytuje się o dr Dietza.

Kapitan związkowy Węgierskiego ZNP nie miał zdaje się nigdy jeszcze takiej **gruntownej rewizji,** jak owej pamiętnej nocy po Paryżu.

●

Za kilkanaście miesięcy spotkamy się w Helsinkach. Może nie wszyscy, ale w każdym razie wielu piłkarzy. Być może, że w Helsinkach znów natkniemy się na starych druhów — amatorów węgierskich. Węgry wezmą bowiem udział w turnieju olimpijskim, tak przynajmniej wynika z zarządzenia, że w roku poprzedzającym olimpiadę **przejścia z obozu amatorskiego do zawodowego będą niedopuszczalne,** jako też zwolnienia piłkarzy dla zagranicy nie będą udzielane.

●

Prasa angielska zabawia czytelników swoich historyjkami o życiu i przyzwyczajeniach asów piłkarskich. Dowiadujemy się, co który lubi, czego się wystrzega, co przynosi mu pecha a co nieszczęście. Pamiętna jest opowieść o jakichś tajemniczych zastrzykach dla wzmocnienia organizmu i bojowości, które stosować miał jeden z popularnych menażerów. Obecnie zrodziła się nowa opowiastka, na temat wyśmienitego środkowego napadu Stoke City Steela.

Steele był w roku 1937 w fenomenalnej formie, strzelał niby z armaty i znajdował się na liście czołowych napastników Anglii. Ni stąd ni zowąd stracił swoją formę, przez pewien czas wycofano go nawet z pierwszej drużyny. Równie niespodziewanie jak upadek, tak też nastąpił i wzlot. Steele jest obecnie znów w pełnym gazie, biegu i bombarduje, że aż raduje się dusza.

Jakim cudem ta regeneracja? Prasa angielska odkryła tajemnicę. Otóż wedle jej wersji Steele poddał się leczeniu u neurologa. Cierpiał bowiem na silną depresję psychiczną i brak wiary we własne siły. Kuracja przy pomocy hypnozy była tak skuteczna, że Steele jest znów na dawnej wyżynie, pełen zapału, sił i wigoru.



Stadion hokejowy w Bazylei

Kto wie czy niejednemu z piłkarzy naszych nie przydała by się tego rodzaju kuracja przez sugestię. Wówczas może pozbył by się niejednego przywaru i nałogu.

●

Pisaliśmy ostatnio o ambitnych planach biegacza węgierskiego Szabo, który wybiera się do Ameryki. Tego rodzaju wycieczki rzadko kiedy służą Europejczykom. Przekonał się o tym ostatnio doskonały biegacz belgijski **Mostert.** Pierwszy jego start w Madison Square Garden w Nowym Jorku zakończył się zupełnym fiaskiem. Zrobił błąd, decydując się na debiut w towarzystwie Cuninghama, Fenskego, panów Wayne i Blaine Rideout oraz Romaniego. Było z góry do przewidzenia, że nie dotrzyma kroku czołowej klasie USA na jej własnym terenie i to jeszcze w hali. Mostert zapłacił swój ryzykowny krok bolesną klęską.

Bieg wygrał Cunningham pewnie w czasie 4:13. Więcej szczęścia, niż Mostert miał drugi „cudzoziemiec" Kanadyjczyk William Fritz, który zajął na 600 jardów drugie miejsce za zwycięzcą Wallace 1:12,3.

Sensacją dnia była **klęska Woodruffa** na dystansie pół mili, wygrał „junior" Slater w czasie 1:54,7. Wspaniale wypadły skoki. **Melwin Walker** przeszedł przez po-

przeczkę na wysokości 2,02, a w skoku o tyczce osiągnęli Meadows, Warmerdam i Ganslen po 427!

●

Charles Hoff, który wciąż jeszcze dzierży rekord Europy w skoku o tyczce 425 cm zostać ma trenerem olimpijskiej drużyny łotewskiej. Pracę swą rozpoczyna podobno już w lipcu bieżącego roku. Jeden dowód więcej, że państwa bałtyckie wyruszą do Helsinek jak najlepiej przygotowane.

●

Ze Sztokholmu donoszą o pertraktacjach mających na celu doprowadzić do pojedynku **Cunningham — Wooderson** na dystansie 1500 m. Cunnigham ma podobno zamiar wybrać się po mistrzostwach Ameryki do Europy. Szwedzi chcieli by więc urządzić w połowie sierpnia wielką walkę na stadionie w Sztokholmie.

RÓŻNE

Nakładem Wydawnictwa Towarz. Wiedzy Wojskowej wydana została broszura Kazimierza Ryzińskiego „Człowiek charakteru i czynu". Broszura ta została zalecona przez Dyrektora Państwowego Urzędu WF i PW w następującym rozkazie, zamieszczonym w Dzienniku Zarządzeń PUWF i PW:

„Osobnym rozdzielnikiem zostanie rozesłane kilka tysięcy broszur Kazimierza Ryzińskiego p. t. „Człowiek charakteru i czynu" — przeznaczonych do jak najszerszego rozprowadzenia w terenie — przede wszystkim wśród członków organizacyj typu p. w.

„Broszura przedstawia rzeczywistość polską i rzuca mocny apel przekształcenia jej, podniesienia na wyższy poziom — drogą wyrabiania tęgich charakterów przez czyny. Ujęcie najbardziej palących zagadnień narodowych i państwowych oraz naświetlenie istniejącego stanu rzeczy, w sposób wybitny wyróżnia broszurę K. Ryzińskiego spośród innych tego rodzaju publikacji. Jest ona pierwszorzędnym materiałem wychowawczym i propagandowym — zwłaszcza dla uświadomionej i żywo czującej młodzieży. Powinna być czytana w bibliotekach, świetlicach, wykorzystana do pogadanek, wykładów, przemówień; należy ją dawać na własność bardziej czynnym członkom organizacyj p. w., którzy nie złożą jej do szaf lub biurek, a wykorzystają sami i podadzą innym; kadra wojskowych organów w. f. i p. w. oraz organizacyj p. w. — powinna zapoznać się z nią obowiązkowo".

●

Nakładem harcerskiego biura wydawniczego „Na Tropie" ukazał się „Kalendarz Harcerza na rok 1939", zawierający wszelkie informacje, mogące interesować harcerza, a więc stanowiący dlań niezastąpione vademecum. Cena w oprawie kartonowej 1 zł 30 gr, w oprawie płóciennej 1 zł 50 gr.

●

W b. r. wydała Główna Księgarnia Wojskowa jako nr 45 „BIBLIOTECZKI SPORTOWEJ" — „Krótki podręcznik jachtingu lodowego" — autora Mikołaja Osińskiego mjr. s. s., cena egzemplarza 3 zł 80 gr.

Podręcznik został opracowany dla początkujących żeglarzy jachtingu lodowego; ujmuje on konstrukcję oraz wiadomości teoretyczne i wskazówki praktyczne posługiwania się żaglowym jachtem lodowym.

●

W b. sezonie Z. S. Film wyprodukował następujące nowe filmy: „Wśród Orląt" — reportaż obozowy orląt, „W naszym obozie" — reportaż żeńskiego obozu Z. S., „W obozie kajakowym w Łęgnowie" — reportaż instruktorsko-propagandowy sportu kajakowego, „Pod znakiem białych żagli" — reportaż krajoznawczo-sportowy z jezior Augustowskich. Cena filmów dla użytku p. w. — 5 zł za film tygodniowo.

KOMUNIKAT POLSKIEGO KOMITETU OLIMPIJSKIEGO

Na posiedzeniu Polskiego Komitetu Olimpijskiego w dniu 23 lutego rozpatrzono projekt budżetu PKOl. na rok 1939 i ustalono jego wysokość na zł 42 tysiące. Po stronie wydatków przeznaczono 34 tysiące na przygotowania przedolimpijskie w 10 związkach państwowych.

Postanowiono zwrócić się do szeregu wybitnych osób w Krakowie, Poznaniu, Łodzi, Lwowie, Katowicach, Toruniu, Grodnie, Lublinie, Wilnie, Przemyślu i Brześciu z prośbą o objęcie stanowisk kierowników wojewódzkich, wzgl. regionalnych Komitetów Olimpijskich oraz utworzenie składów tych komitetów.

Zatwierdzono uchwałę zarządu P. Z. P. N., który zawiesił zawodników: Górę, Matjasa i Pieca II w prawach członków kadry olimpijskiej aż do czasu wykazania poprawy.

Uchwalono rozpisać konkurs na hasło-slogan propagujące udział Polski w Olimpiadzie.

Ślubowanie członków kadr olimpijskich odbędzie się 3 maja w Warszawie (430 zawodników), Poznaniu (15 zawodników), Katowicach (31 zawodników), Toruniu (12 zaw.), Łodzi (3 zaw.), Wilnie (5 zaw.), Lwowie (6 zaw.) i Krakowie (8 zaw.).

HUMOR

F. I. S.



Otwarcie. Zamknięcie.

Redakcja, tel. 8-63-66 i Administracja tel. 9-95-62, Warszawa, ul. Łazienkowska 3.

Prenumerata roczna — 12 zł, dla klubów zrzeszonych w Zw. Pol. Zw. Sport. — 10 zł, kwartalna — 3 zł, miesięczna — 1 zł.
Pocztowe konto rozrachunkowe nr 118 **Konto P. K. O. nr 13680**

Ogłoszenia przed tekstem 1/1 300 zł, 1/2 150 zł, 1/4 80 zł, 1/8 50 zł. Za tekstem 1/1 250 zł, 1/2 130 zł, 1/4 75 zł, 1/8 40 zł.

Redaktor przyjmuje od 13—15.

Redaktor: WIKTOR JUNOSZA-DĄBROWSKI **Wydawca: „KULTURA FIZYCZNA" sp. z ogr. odp.**

Zakł. Graf. „NASZA DRUKARNIA", W-wa, Sienna 15, tel. 675-93